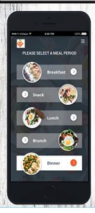
Centereach High School

11/02/2026 - 11/06/2026

Bienvenido a Nuestro Almuerzo

MEATLESS MONDAY

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
World Market	Palitos de Queso Mozzarella *crujientes palitos de mozzarella ideal para mojar en nuestra salsa* Salsa de Tomates	LA ESCUELA ESTA CERRADA	Hamburguesa de BLT *hamburguesa con lechuga, tomate, mayonesa y tocino en un pan de hamburguesa*	Pepitas de Pollo *nuggets de pollo empanizadas listas para untarlas en su salsa favorita* Rollo Integral	Pasta con Albóndigas Hecho en Casa *pasta con una salsa picante de tomate y albóndigas*
Healthy Harvest	Frijoles Verdes Rodajas de Pepinos Uvas Rojas Pera Frescas	FREE Lunch FOR EVERY STUDENT every day	Camotes Fritas Palitos de verduras Naranja Fresca Fresas	Bolitas de Papas *rondas de patatas crujientes al hornadas a la perfección* Ensalada Cesar Manzana Fresca Naranja Fresca	Brócoli Cocido Al Vapor Palitos de verduras Naranja Fresca Banana Fresca
Real Meals Express	Sándwich Americano *sándwich de carne y queso deli en rodajas finas* (P)		Yogur de Parfait con Fruta y Granola *Yogur de vainilla bajo en grasa con fruta y granola*	Sándwich Americano *sándwich de carne y queso deli en rodajas finas* (P)	Yogur de Parfait con Fruta y Granola *Yogur de vainilla bajo en grasa con fruta y granola*
	Disponible Diariamente: Ensalada De Jardin, Ensalada de Chef, Ensalada de Caesar. Incluye Rollo Integral y				
Great American Sandwich Co.	Sándwich de Ensalada de Atún *ensalada de atún en pan fresco*		Tortilla Enrollada con Pollo al Búfalo *pechuga de pollo marinado en una salsa de buffalo con lechuga y tomate en un wrap*	Sándwich de Ensalada de Atún *ensalada de atún en pan fresco*	Tortilla Enrollada con Pollo al Búfalo *pechuga de pollo marinado en una salsa de buffalo con lechuga y tomate en un wrap*
	Disponible Diariamente: Opcion de carne, option de queso, pan de trigo integral				
Miss Ruby's Grill	Hamburguesa con Queso *hamburguesa a la parrilla con queso en un pan de hamburguesa*		Pan Tostado con Queso Meltdown Café *sánguche a la parrilla con queso*	Hamburguesa con Queso *hamburguesa a la parrilla con queso en un pan de hamburguesa*	Pan Tostado con Queso Meltdown Café *sánguche a la parrilla con queso*
	Disponible Diariamente: Hamburguesa, Hamburguesa con Queso, Hamburguesa de				
La Cucina	pizza de pan francés *pan francés crujiente con salsa de tomate y queso fundido*		Pizza de Albóndigas *pedazo de pizza con abundante queso, topada con albóndigas de res*	pizza de pan francés *pan francés crujiente con salsa de tomate y queso fundido*	Pizza de Albóndigas *pedazo de pizza con abundante queso, topada con albóndigas de res*
	Disponible Diariamente: Pizza de Queso, Pizza de Pepperoni y Pizza de Vegetales con pan de pizza de trigo integral				
Coyote Grill	Quesadilla de Pollo y Salsa Rancho *tortilla a la plancha rellena con pollo al estilo mexicano con aderezo rancho*		Nachos y Queso *queso cremoso en capas sobre una cama de nachos*	Quesadilla de Pollo y Salsa Rancho *tortilla a la plancha rellena con pollo al estilo mexicano con aderezo rancho*	Nachos y Queso *queso cremoso en capas sobre una cama de nachos*
	Disponible Diariamente: Chips de Tortilla Crujientes, tortilla crocante o tortilla suave, Arroz a la Mexicana con opcion				



Consulte nuestro nuevo menú móvil en www.FDMealPlanner.com o descargue nuestra aplicación FD MealPlanner de forma gratuita, desde la App Store o Google Play, y acceda a su menu desde cualquier lugar que se encuentre a traves de su dispositivo móvil.

Consumo de carne, pollo, pescado, mariscos o huevos crudo o mal cocida puede aumentar su riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos, especialmente si usted tiene ciertas condiciones médicas. Menú está sujeto a cambios, aviso publicado si está disponible. De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y politicas del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad de origen, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia por cualquier actividad anterior de derechos civiles. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

WHITSONS FAMILY OF COMPANIES WWW.WHITSONS.COM

Vegetariano · Hecho Con Ingredientes Naturales · (P) Cerdo · Eleccion Inteligente · Hecho Con Ingredientes Organicos

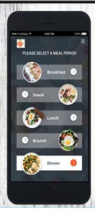
Centereach High School

11/09/2026 - 11/13/2026

Bienvenido a Nuestro Almuerzo

MEATLESS MONDAY

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
World Market	Palitos de pan Rellenos de Queso *palitos de pan al horno rellenos con queso derretido* Salsa de Tomates	Panqueque Montecristo (P)		Sándwich de pollo de cocina Honeyfire *pollo recién preparado rociado con salsa de fuego de miel
*	Sándwich De Albóndigas Con Queso Parmesano *albóndigas calientes en un rollo cubierto con salsa de tomate y queso mozzarella derretido*
Healthy Harvest	Papas fritas al horno *papas crujientes horneadas a la perfección* Palitos de Apio Naranja Fresca Banana Fresca	Bolitas de Papas *rondas de patatas crujientes al hornadas a la perfección* Ensalada Fresca De Jardin Banana Fresca Manzana Fresca		Frijoles al Horno Rodajas de Pepinos Manzana Fresca Banana Fresca	Brócoli Cocido Al Vapor Ensalada Fresca De Jardin Fresas Fresca Naranja Fresca
Real Meals Express	Ensalada Fresca Compañada Con Queso *ensalada fresca acompañada con queso*	Sándwich De Pavo Y Queso *sándwich de queso con finas rodajas de pavo*		Sándwich de Jamón y Queso *sándwich de jamón y queso* (P)	Sándwich Americano *sándwich de carne y queso deli en rodajas finas* (P)
	Disponible Diariamente: Ensalada De Jardin, Ensalada de Chef, Ensalada de Caesar. Incluye Rollo Integral y				
Great American Sandwich Co.	Wrap vegano de hummus halal *hummus cremoso extendido sobre una suave tortilla enrollada con una variedad de verduras crujientes*	Wrap de Pollo Caesar *ensalada de caesar con pollo crujiente en una tortilla*		Envoltura de garbanzos picante de búfalo *garbanzos recién tostados recubiertos en salsa picante con lechuga, tomates y*	Sándwich de Jamón y Queso *sándwich de jamón y queso* (P)
	Disponible Diariamente: Opcion de carne, option de queso, pan de trigo integral				
Miss Ruby's Grill	Sándwich de Pollo Picante *sándwich de crujiente pollo picante*	NY Beef Burger *hamburguesa en un pan recién tostado*		Hamburguesa con Queso *hamburguesa a la parrilla con queso en un pan de hamburguesa*	Sándwich de Pollo Picante *sándwich de crujiente pollo picante*
	Disponible Diariamente: Hamburguesa, Hamburguesa con Queso, Hamburguesa de				
La Cucina	Bollo de Pizza *bagel integral con salsa de pizza y queso mozzarella*	Pizza De Peperoni *pizza de queso cubierta con peperoni*		Pizza de Albóndigas *pedazo de pizza con abundante queso, topada con albóndigas de res*	Pizza con Brócoli *pizza de queso cubierta con brócoli*
	Disponible Diariamente: Pizza de Queso, Pizza de Pepperoni y Pizza de Vegetales con pan de pizza de trigo integral				
Coyote Grill	Nachos y Queso *queso cremoso en capas sobre una cama de nachos*	Tacos *tacos con queso rollado de cheddar*		Tacos de Carne *carne de vaca con queso fundido en un taco crujiente*	Quesadilla de Queso *queso derretido en una tortilla*
	Disponible Diariamente: Chips de Tortilla Crujientes, tortilla crocante o tortilla suave, Arroz a la Mexicana con opcion				



Consulte nuestro nuevo menú móvil en www.FDMealPlanner.com o descargue nuestra aplicación FD MealPlanner de forma gratuita, desde la App Store o Google Play, y acceda a su menu desde cualquier lugar que se encuentre a traves de su dispositivo móvil.

Consumo de carne, pollo, pescado, mariscos o huevos crudo o mal cocida puede aumentar su riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos, especialmente si usted tiene ciertas condiciones médicas. Menú está sujeto a cambios, aviso publicado si está disponible. De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y politicas del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad de origen, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia por cualquier actividad anterior de derechos civiles. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

WHITSONS FAMILY OF COMPANIES WWW.WHITSONS.COM

Vegetariano · Hecho Con Ingredientes Naturales · (P) Cerdo · Eleccion Inteligente · Hecho Con Ingredientes Organicos

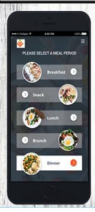
Centereach High School

11/16/2026 - 11/20/2026

Bienvenido a Nuestro Almuerzo

MEATLESS MONDAY

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
World Market	Pan al Ajo con Queso *pan al ajo con queso mozzarella derretido*	Macarrones con Queso Hecho en Casa *pasta en salsa de queso, decorado con perejil*	Pollo de General Tso *pollo crujiente con brocolí en una salsa e general tso*	Pepitas de Pollo *nuggets de pollo empanizadas listas para untarlas en su salsa favorita* Pan	Hamburguesa Ahumada *hamburguesa en un bollo recién tostado con salsa de barbacoa*
Healthy Harvest	Maíz con Mantequilla Rodajas de Pepinos Naranja Fresca Arándanos Fresca	Zanahorias Uvas Rojas Pera Frescas	Brócoli Cocido Al Vapor Ensalada Cesar Manzana Fresca Naranja Fresca	Patatas Dulces Fritas *crujientes patatas dulces, horneadas a la perfección* Palitos de Apio Con Aderezo Rancho Fresas Fresca Banana Fresca	Frijoles al Horno Papas fritas al horno Fresas Fresca Naranja Fresca
Real Meals Express	Ensalada de Verduras Americana *lechuga fresca cubierta con tocino, pollo al horno, queso cheddar rallado y huevo picado*	Ensalada Fresca Compañada Con Queso *ensalada fresca acompañada con queso*	Sándwich Americano *sándwich de carne y queso deli en rodajas finas*	Tazón de Arroz y Frijoles Fiesta Veggabol *arroz al vapor sobre frijoles negros sazonados, maíz y salsa cubierto con lechuga*	Yogur de Parfait con Fruta y Granola *Yogur de vainilla bajo en grasa con fruta y granola*
	Disponible Diariamente: Ensalada De Jardin, Ensalada de Chef, Ensalada de Caesar. Incluye Rollo Integral y				
Great American Sandwich Co.	Wrap vegano de hummus halal *hummus cremoso extendido sobre una suave tortilla enrollada con una variedad de verduras crujientes*	Wrap de Pollo Caesar *ensalada de caesar con pollo crujiente en una tortilla*	Sándwich de Ensalada de Atún *ensalada de atún en pan fresco*	Tortilla Enrollada con Pollo al Búfalo *pechuga de pollo marinado en una salsa de buffalo con lechuga y tomate en un wrap*	Sándwich De Pavo Y Queso *sándwich de queso con finas rodajas de pavo*
	Disponible Diariamente: Opcion de carne, option de queso, pan de trigo integral				
Miss Ruby's Grill	Pan Tostado con Queso Meltdown Café *sánguche a la parrilla con queso*	NY Beef Burger *hamburguesa en un pan recién tostado*	Sándwich de Pollo Picante *sándwich de crujiente pollo picante*	Hamburguesa con Queso *hamburguesa a la parrilla con queso en un pan de hamburguesa*	Sándwich de Pollo Crujiente *crujiente pollo empanado en un bollo*
	Disponible Diariamente: Hamburguesa, Hamburguesa con Queso, Hamburguesa de				
La Cucina	pizza de pan francés *pan francés crujiente con salsa de tomate y queso fundido*	Pizza de Queso *pizza de grano cubierta con una rica salsa de tomate y queso mozzarella derretido*	Bollo de Pizza *bagel integral con salsa de pizza y queso mozzarella*	Pizza De Peperoni *pizza de queso cubierta con peperoni*	Pizza de Pollo al Búfalo *pechuga de pollo al estilo buffalo con mozzarella, parnesean y salsa marinara en pan de pizza.*
	Disponible Diariamente: Pizza de Queso, Pizza de Pepperoni y Pizza de Vegetales con pan de pizza de trigo integral				
Coyote Grill	Nachos y Queso *queso cremoso en capas sobre una cama de nachos*	Tacos *tacos con queso rollado de cheddar*	Nachos a la Grande *chips de tortillas cubiertas con carne de res estilo mexi y salsa de queso*	Tacos de Carne *carne de vaca con queso fundido en un taco crujiente*	Quesadilla De Pollo *tortilla de harina rellena con jugoso pollo a la parrilla y queso derretido*
	Disponible Diariamente: Chips de Tortilla Crujientes, tortilla crocante o tortilla suave, Arroz a la Mexicana con opcion				



Consulte nuestro nuevo menú móvil en www.FDMealPlanner.com o descargue nuestra aplicación FD MealPlanner de forma gratuita, desde la App Store o Google Play, y acceda a su menu desde cualquier lugar que se encuentre a traves de su dispositivo móvil.

Consumo de carne, pollo, pescado, mariscos o huevos crudo o mal cocida puede aumentar su riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos, especialmente si usted tiene ciertas condiciones médicas. Menú está sujeto a cambios, aviso publicado si está disponible. De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y politicas del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad de origen, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia por cualquier actividad anterior de derechos civiles. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

WHITSONS FAMILY OF COMPANIES WWW.WHITSONS.COM

Vegetariano | Hecho Con Ingredientes Naturales | Cerdo | Eleccion Inteligente | Hecho Con Ingredientes Organicos

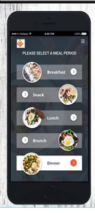
Centereach High School

11/23/2026 - 11/27/2026

Bienvenido a Nuestro Almuerzo

MEATLESS MONDAY

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
World Market	Palitos de Queso Mozzarella *crujientes palitos de mozzarella ideal para mojar en nuestra salsa* Con Salsa de Tomates	Sánguche de Pollo Cordon Bleu en Pan Integral *pollo, jamón y queso con lechuga y pepinillos en rodajas en un pan*	Pollo de General Tso *pollo crujiente con brocolí en una salsa e general tso*		LA ESCUELA ESTA CERRADA
Healthy Harvest	Zanahorias Caramelizadas con Mantequilla y Azúcar *zanahorias caramelizadas con mantequilla y azúcar rubia* Ensalada Fresca De Jardin	Bolitas de Papas *rondas de patatas crujientes al hornadas a la perfección* Zanahorias Pequeñas Banana Fresca Arándanos Fresca	Frijoles Verdes Papas fritas al horno Manzana Fresca Pera Frescas		
Real Meals Express	Ensalada Fresca Compañada Con Queso *ensalada fresca acompañada con queso*	Sándwich De Pavo Y Queso *sándwich de queso con finas rodajas de pavo*	Tazón de tortilla de frijoles y tacos Veggabol *frijoles sazonados sobre lechuga crujiente en un tazón de tortilla integral cubierto con tomates,*		
	Disponible Diariamente: Ensalada De Jardin, Ensalada de Chef, Ensalada de Caesar. Incluye Rollo Integral y				
Great American Sandwich Co.	Wrap vegano de hummus halal *hummus cremoso extendido sobre una suave tortilla enrollada con una variedad de verduras crujientes*	Wrap de Pollo Caesar *ensalada de caesar con pollo crujiente en una tortilla*	Sándwich de Ensalada de Atún *ensalada de atún en pan fresco*		
	Disponible Diariamente: Opcion de carne, option de queso, pan de trigo integral				
Miss Ruby's Grill	Pan Tostado con Queso Meltdown Café *sánguche a la parrilla con queso*	NY Beef Burger *hamburguesa en un pan recién tostado*	Sándwich de Pollo Picante *sándwich de crujiente pollo picante*		
	Disponible Diariamente: Hamburguesa, Hamburguesa con Queso, Hamburguesa de				
La Cucina	pizza de pan francés *pan francés crujiente con salsa de tomate y queso fundido*	Pizza con Brócoli *pizza de queso cubierta con brócoli*	Bollo de Pizza *bagel integral con salsa de pizza y queso mozzarella*		
	Disponible Diariamente: Pizza de Queso, Pizza de Pepperoni y Pizza de Vegetales con pan de pizza de trigo integral				
Coyote Grill	Nachos y Queso *queso cremoso en capas sobre una cama de nachos*	Tacos *tacos con queso rollado de cheddar*	Nachos a la Grande *chips de tortillas cubiertas con carne de res estilo mexi y salsa de queso*		
	Disponible Diariamente: Chips de Tortilla Crujientes, tortilla crocante o tortilla suave, Arroz a la Mexicana con opcion				



Consulte nuestro nuevo menú móvil en www.FDMealPlanner.com o descargue nuestra aplicación FD MealPlanner de forma gratuita, desde la App Store o Google Play, y acceda a su menu desde cualquier lugar que se encuentre a traves de su dispositivo móvil.

Consumo de carne, pollo, pescado, mariscos o huevos crudo o mal cocida puede aumentar su riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos, especialmente si usted tiene ciertas condiciones médicas. Menú está sujeto a cambios, aviso publicado si está disponible. De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad de origen, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia por cualquier actividad anterior de derechos civiles. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

WHITSONS FAMILY OF COMPANIES WWW.WHITSONS.COM

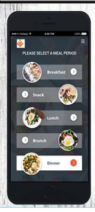
Vegetariano | Hecho Con Ingredientes Naturales | Cerdo | Eleccion Inteligente | Hecho Con Ingredientes Organicos

Centereach High School

11/30/2026 - 11/30/2026

Bienvenido a Nuestro Almuerzo

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
World Market	Pollo estilo souvlaki *pollo al estilo griego*				
Healthy Harvest	Frijoles Verdes Papas fritas al horno Uvas Rojas Manzana Fresca				
Real Meals Express	Yogur de Parfait con Fruta y Granola *Yogur de vainilla bajo en grasa con fruta y granola*				
	Disponible Diariamente: Ensalada De Jardin, Ensalada de Chef, Ensalada de Caesar. Incluye Rollo Integral y				
Great American Sandwich Co.	Wrap vegano de hummus halal *hummus cremoso extendido sobre una suave tortilla enrollada con una variedad de verduras crujientes*				
	Disponible Diariamente: Opcion de carne, option de queso, pan de trigo integral				
Miss Ruby's Grill	Pan Tostado con Queso Meltdown Café *sánguche a la parrilla con queso*				
	Disponible Diariamente: Hamburguesa, Hamburguesa con Queso, Hamburguesa de				
La Cucina	pizza de pan francés *pan francés crujiente con salsa de tomate y queso fundido*				
	Disponible Diariamente: Pizza de Queso, Pizza de Pepperoni y Pizza de Vegetales con pan de pizza de trigo integral				
Coyote Grill	Nachos y Queso *queso cremoso en capas sobre una cama de nachos*				
	Disponible Diariamente: Chips de Tortilla Crujientes, tortilla crocante o tortilla suave, Arroz a la Mexicana con opcion				



Consulte nuestro nuevo menú móvil en www.FDMealPlanner.com o descargue nuestra aplicación FD MealPlanner de forma gratuita, desde la App Store o Google Play, y acceda a su menu desde cualquier lugar que se encuentre a traves de su dispositivo móvil.

Consumo de carne, pollo, pescado, mariscos o huevos crudo o mal cocida puede aumentar su riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos, especialmente si usted tiene ciertas condiciones médicas. Menú está sujeto a cambios, aviso publicado si está disponible. De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad de origen, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia por cualquier actividad anterior de derechos civiles. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

WHITSONS FAMILY OF COMPANIES WWW.WHITSONS.COM

Vegetariano | Hecho Con Ingredientes Naturales | Cerdo | Eleccion Inteligente | Hecho Con Ingredientes Organicos